



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 15 x 15 establecemos cuatro zonas y dividimos el equipo en grupos de seis jugadores que a su vez se dividirán en dos equipos. Ocuparemos tres zonas del terreno del juego y dejaremos una libre, en cada zona se situara un jugador de cada equipo. Un equipo iniciara con la posesión del balón, el objetivo del poseedor del balón es proteger el balón manteniéndolo lo mas alejado del jugador rival, para ello utilizara su cuerpo y se ayudara de la mano para mantener la distancia del rival, una vez a conseguido tener la posesión del balón aproximadamente 10 segundos debe pasar el balón a uno de los compañeros que están en las otras zonas y el y su marcador rápidamente ocuparan la zona libre. Si el equipo en recuperación se hace con la posesión del balón se intercambian las funciones.

Aspectos Importantes

- Comunicación entre compañeros.
- Visión periférica.

Objetivos

- **Condiciona**l: Capacidad aeróbica, velocidad de reacción, fuerza de lucha.
- **Coordinativo**: a nivel de pase.
- **Cognitivo**: Toma de decisión a la hora de realizar el pase y jugar con el cuerpo para proteger el balón.
- **Socio-efectivo**: Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores, petos y balones
Organización: 18 jugadores, 3 grupos de 6.
Tiempo programado: entre 10' o 15'.
Espacio: ¼ campo

Características

- **Meta fisiológica:** Capacidad aeróbica, fuerza de lucha.
- **Duración de la carga:** 10' o 15'.
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 10 o 15'.
- **Intensidad:** Media (40-60% FC máx)